Medsanic Mainz: Warum man den Blutdruck im Blick behalten sollte

Für die Ärzte der MVZ Medsanic Mainz spielt der Blutdruck eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden

Der Blutdruck ist ein entscheidender Indikator für den Zustand des Herz-Kreislauf-Systems und kann viel über die Gesundheit verraten. Der Ausdruck Blutdruck bezieht sich auf die Kraft, mit der das Herz das Blut durch die Arterien pumpt und somit die Versorgung der Organe gewährleistet. Ein gesunder Blutdruck sorgt dafür, dass unser Körper ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.

Die Messung des Blutdrucks ist für die Ärzte vom MVZ Medsanic Mainz ein wichtiger Punkt, wenn es um die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems geht. So kann chronisch hoher Blutdruck (Hypertonie) das Herz und die Gefäße belasten. Damit wird das Risiko von Herzerkrankungen, Schlaganfällen und anderen Gesundheitskomplikationen erhöht. Andererseits kann zu niedriger Blutdruck (Hypotonie) Schwindel, Müdigkeit und Ohnmachtsanfälle verursachen. Doch wie genau sieht ein normaler Blutdruck aus und was ist eine Langzeitmessung?

WARUM IST DER BLUTDRUCK FÜR DIE GESUNDHEIT WICHTIG?

Der Blutdruck, ein essenzieller Indikator für die Herz-Kreislauf-Gesundheit, ist das Maß für die Kraft, mit der das Herz das Blut durch die Arterien pumpt. Er fungiert als Motor für die Zirkulation von Sauerstoff und Nährstoffen im gesamten Körper. Daher ist er unverzichtbar für das reibungslose Funktionieren des Organismus.

Der Blutdruck wird durch zwei Werte ausgedrückt:

· Systolische Druck und

· Diastolische Druck

Der systolische Druck, so erklären die Ärzte vom MVZ **Medsanic** Mainz, entspricht dem höheren Wert. Er tritt auf, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien pumpt. Der diastolische Druck ist der niedrigere Wert. Er wird angezeigt, wenn sich das Herz entspannt und sich die Arterien zwischen den Herzschlägen wieder füllen.

Ein normaler Blutdruckwert liegt üblicherweise bei 120/80 mmHg, wobei „mmHg“ Millimeter Quecksilbersäule repräsentiert—die Einheit der Blutdruckmessung. Werte über diesem Bereich können auf Bluthochdruck hinweisen, während niedrigere Werte Hypotonie anzeigen könnten.

DIE ÄRZTE VOM MVZ MEDSANIC MAINZ ÜBER DIE BEDEUTUNG GESUNDER BLUTDRUCKWERTE

Empfohlene Blutdruckbereiche spielen eine Schlüsselrolle für eine optimale Herz-Kreislauf-Gesundheit. Ein gesunder Blutdruck liegt typischerweise bei 120/80 mmHg oder leicht darunter. Werte zwischen 120–129 systolisch und 80–84 diastolisch gelten als normal, aber erhöht.

Zu hoher Blutdruck, oder Hypertonie, erhöht das Risiko von Herzkrankheiten, Schlaganfällen und Nierenproblemen. Werte ab 130/80 mmHg sind als Warnsignal anzusehen. Niedriger Blutdruck, oder Hypotonie, kann Schwindel, Müdigkeit und sogar eine Ohnmacht verursachen.

Die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks ist entscheidend, um das Risiko von Herzkrankheiten und weiteren Gesundheitskomplikationen zu minimieren. Regelmäßige Überwachung und eine Anpassung des Lebensstils, wie zum Beispiel